



En période de fortes chaleurs ou de canicule

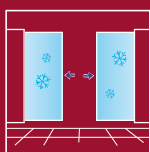
Personne âgée

**Je mouille ma peau plusieurs fois par jour
tout en assurant une légère ventilation et ...**

Je ne sors pas
aux heures les
plus chaudes.



Je passe
plusieurs heures
dans un endroit
frais ou climatisé.



Je maintiens
ma maison
à l'abri de
la chaleur.



Je mange
normalement
(fruits, légumes,
pain, soupe...).



Je bois environ
1,5 L d'eau
par jour.
Je ne consomme
pas d'alcool.



Je donne
de mes nouvelles
à mon entourage.



Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

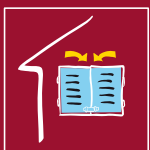
Je ne fais
pas d'efforts
physiques
intenses.



Je ne reste pas
en plein soleil.



Je maintiens
ma maison
à l'abri de
la chaleur.



Je ne consomme
pas d'alcool.



Au travail, je suis
vigilant pour
mes collègues
et moi-même.



Je prends
des nouvelles
de mon entourage.



En cas de malaise ou de coup de chaleur, j'appelle le 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes

www.meteo.fr